



ニューサンキング

らくびお 楽Bio® 通信

2021年
11月号

NS乳酸菌革命記

長もちするという点で、私が「不思議だな」と思っているのが、ペットボトルのお茶です。日本茶というのは、皆さん先刻ご承知のように、いれてすぐ飲まないと、色が変わってきます。

味も変わります。それが普通ですが、売られているものは変わりません。このことが不思議なのです。同じ感想を抱く人が結構いて、インターネットでは、そうした疑問が投げかけられています。

なかには「ビタミンCが入っている」とか「水出しじゃないか」とかいろいろ書かれています。食品添加物には細かい使用基準がありますから、あれだけ流通している商品に危険な添加物が使われているとは思いませんが、不思議さは消えません。

日本茶をいれて1時間もすれば色が変わってきます。そこにアスコルビン酸の粉末をちょっと入れると、元の色に戻ります。また低温や水出しもよい方法かもしれませんが、しかし、私はそういう議論や、長もちする工夫に深入りする気は少しもありません。ここで私が皆さんに伝えたいのは、「長もち」ということ、あまり意義を見出さないでほしいと

いうことです。

地震などの非常時に備えて「保存食」を用意するのはまた別です。ふつうに暮らしている場合は、長もち食品、長もち飲料はなるべく避けた方がよいということです。

なぜでしょうか？食品を長く保存するには一つの決定的な条件があります。どんな方法であれ、菌を抑制する力があるということです。保存がきくということは、その力を働かせているということです。そんな食品を腸内に入れば、腸内菌が迷惑します。仕方のない場合を除いて、食品はできるだけ新鮮なものを食べるように心がけるべきです。じつは、長もち食品と糖尿病には大きな関係があります。

世界中でいま、糖尿病が急増しています。国際糖尿病連合によると、世界の2011年の糖尿病患者は3億6600万人といわれています。2010年が2億8460万人でしたから、なんと一年間に30%以上も増えたということです。尋常でない急増ぶりです。国別では、中国がインドを抜いてトップになり9千万人、日本は1070万人です。日本も中国も15歳以上でみれば10人に1人が糖尿病、あるいはその予備軍となります。さらに2030年には、世界の5億人以上が糖尿病にな

ると予測されています。

その原因に関して、私は添加物が一番影響しているのではないかと考えています。糖尿病と添加物、一見関係がないようですが、保存料などが入った食品を食べ続けると、糖尿病になる危険性は高まります。

糖尿病は豊かな国の病気、または食生活の豊かな金持ちの病気と知られていますが、必ずしもそうではありません。じつは人口比で糖尿病が多い国は、インド、パキスタン、東南アジアなどの発展途上国なのです。これはいったいどうしたことでしょうか。人口は多いけれども、食生活はけっして豊かではありません。

これらの国々には、共通の特徴があります。どこも気温が高く、香辛料をたくさん使って、時間相対的に長くもつカレーのような料理をよく食べることです。また、害虫も多いために、農薬をたくさん使っているという現実もあります。

暑い地域では食べ物にすぐに傷むので、香辛料を入れます。香辛料をたくさん入れてつくったものは、簡単に傷まない。そのままでも長もちします。

そのままでも長もちするということは、菌がのれないということ。菌がのれない食品を食べたら、腸内は

どうでしょうか。腸内で本来やるべき働きが、妨げられるかもしれません。現実にこれらの国で糖尿病が多いことが、それを証明しています。食品添加物の使用には、国際基準があります。この基準がどうやって決められているかというと、マウスやラットを使った動物実験で、「無害」と確かめられた量の100分の1を1日の摂取量と定め、さらにそれより少なくなるよう、法律で細かく使用基準を定めるのが日本のやり方です。

「ここまでやれば大丈夫」という気がしてくるかもしれませんが、私はそれほど楽観的には考えていません。仮に人間にとって無害であっても、人間のパートナーの菌にとってもどうかかわらないからです。

いまはほとんどの加工食品が添加物入りですから、保存料一つとっても、365日食べ続けることになりました。その化学物質が腸内菌にどう影響するかは、誰も研究していません。生命の営みが菌との共生であることを考えると、長もちする食品、飲料はできるだけ避けるのが、共生のパートナーである腸内菌への礼儀だと思っています。

「NS乳酸菌が病気を防ぐ」より抜粋、



お客様の声
ページ→

1日2粒〜3粒飲んでいき、
飲み始めてお通じが良くなります。
長く続けていこうと思います。

50代・女性・東京都在住

※個人の感想であり、効果効能を示すものではありません。

豆乳500mlに乳酸菌2カプセルで、豆乳ヨーグルトを1日1回、
朝食代わりに70mlぐらゐ、夜寝る前に70mlぐらゐたいです。
いただきはじめて1ヶ月強だといえます。
始めてすぐから、とても便秘がよくなりました。尾籠な話で恐縮
ですが、食事にすぐさま快便です。量は、今迄の3倍強で、かた
すぎず、菜がすぎず、排便が楽で、気持ちよいです。
又、この約1年程、更年期症状のホットフラッシュに悩ま
されていましたが、ピタリとよくなりました。豆乳そのものが
よかったのか、こちらの乳酸菌との相性がよかったのかし
わかりませんが、
本当に社会でよかったです。
感謝しています。

本当に社会でよかったです。
感謝しています。

50代・女性・静岡県在住

「大草原の乳酸菌」 お客様の声



「anemone」(2021年11月号)
大草原の乳酸菌が掲載されました



「元氣読本」(2021年10月号)
NS乳酸菌が掲載されました

メディア掲載

オボー(石が積まれた塚)は、あ
ちこちにある。神々の光臨を願
い、祖先を祀り、讃え、庇護を乞う場所
である。自然界に対して人は交渉で
きない。ただ、ひたすらに願ひ、恐れ、
感謝し、乞うだけなのだ。



草原に佇むオボー
撮影：西村幹也 (NPO 法人しゃがあ)

何を食べれば健康になれるのか？
長寿が得られるのか？そうした探求
ももちろん大事ですが、この本ではさ
らに踏み込み、ヒトという生き物がこ
の世界で存在するためにどんな考え
を持ち、どう生きていくことが望ま
しいか？腸内細菌の権威である光岡
氏の視点で解き明かされています。



「共生の法則」
(サンクチュアリ出版刊)

おすすめ書籍

福島レッドホープスのシーズン公
式戦全日程が終了しました。結果は
最下位となりましたが、来シーズン
も福島のために頑張っていただ
いたと思います。



2021年BCリーグ中區順位表
1位：群馬 2位：信濃
3位：新潟 4位：福島

しゃがあの 日蒙文化交流支援

ラクアが支援している
日蒙文化交流活動です。
賛助会員を募集しております。



バンベンの 砂漠緑化支援

ラクアが支援している
モンゴル地方の
植林活動です。



NS乳酸菌で 良質な堆肥づくり

岐阜県高山市で NS 乳酸菌を活用し
た特別な堆肥づくりが行われていま
す。ラクアでは(株)スピリットが推進
する持続可能な社会的農業を応援し
ています。



笑顔プロジェクトで 子ども食堂支援

笑顔の自画像イラストを作成す
ることで、作成費用の一部が「子
ども食堂食材支援」に使用され
ます。ぜひ笑顔プロジェクトに
ご参加ください。



■ 電話でのご注文・お問い合わせ

フリーダイヤル
0120-098-529

※受付時間／9:00〜21:00 (土日祝日も承ります)

■ ホームページでのご注文・お問い合わせ

大草原の乳酸菌 検索



大草原の乳酸菌



楽Bio通信